# ... wie mich selbst

Autor(en): **Staub, Eleonore**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **68 (1990)**

Heft 3

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723988

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# ... wie mich selbst

*Eleonore Staub*

Bei einer Einladung sass ich neben einem Arzt in den sogenannt besten Jahren. Er fragte mich, wie ich so mit der Pensionierung, mit dem Rentnerinnen-Dasein zurechtkomme.

Wenn man auf eine Frage nicht gleich eine passende Antwort parat hat, sagt man heutzutage: «Das ist eine gute Frage ...» und gewinnt erst einmal Zeit. Wir widmeten uns beide angelegentlich dem gebackenen Egli mit Sauce Tartare, während mir mehrere mögliche Antworten durch den Kopf wirbelten. Beim Warten auf «Filet de bœuf nach Grossmutterart» fielen mir die drei Voraussetzungen für ein zufriedenes «Drittes Lebensalter» ein, drei Voraussetzungen, die neben einem auskömmlichen monatlichen Geldbetrag und einer mehr oder weniger stabilen Gesundheit für mich wichtig waren – und sind:

Erstens muss man versuchen, einen Lebensrhythmus zu finden, den man auch konsequent einhält. Dieser Lebensrhythmus soll Zeiteinteilung und Zeitverwendung klar hervortreten lassen. Dabei ist es gleichgültig, ob man einen Tag oder mehrere Wochen einmal anders verbringt – zum Beispiel bei einer Abendeinladung wie gerade jetzt, in Ferien oder auf Reisen. Im Gegenteil: die Abwechslung erhöht den Wert der ausprobierten Lebensführung im Alltag. Ich habe selbst die Wochentage so gestaltet, dass sie sich klar voneinander unterscheiden – und dadurch attraktiver werden. Zweitens – wir waren bereits beim Käse angelangt – muss man die alltäglichen Verrichtungen mit Sorgfalt, mit Liebe ausführen. Es ist nicht gut, wenn man zum Zvieri ein Käsebrot und eine Tasse Kaffee «standlings» in der Küche vertilgt, «weil es sich ja doch nicht lohnt, für sich allein den Tisch nett zu decken». Wieso lohnt es sich nicht? Bin ich mir so wenig wert? Bin ich mir selber weniger wert als der liebe Freund, die gute Bekannte oder die getreulich aufkreuzende Verwandte samt Ehemann? Liebe ich mich selber am Ende gar nicht? Und heisst es nicht, man solle den Nächsten lieben «wie sich selbst»?

Genau das ist es auch, was in Thorwald Dethlefsens Buch «Schicksal als Chance» über den esoterischen Weg zu lesen steht: Man solle den Alltag heiligen, indem man gewisse immer wiederkehrende Handlungen zu kleinen erfreulichen Ritualen macht.

Das Wort «erfreulich» stammt von mir. Es passt gut zu den feinen Sachen, die hier zum schwarzen Kaffee serviert werden. Mir kommen der tierische Ernst und die Jammer- und Leidensmienen, die viele Zeitgenossen gewohnheitsmässig an den Tag legen, einfach komisch vor.

Und die dritte Voraussetzung? Sie ist das, was man «Kommunikation» nennt. Mir gefällt der Ausdruck «Geselligkeit» besser. Oder vielleicht Gedanken- und Erfahrungsaustausch?

Es scheint mir wichtig, dass man im Lauf der Zeit Beziehungen zu Menschen verschiedener Altersgruppen aufbaut. Sehr gut ist es auch, wenn nicht alle Beziehungen aus dem gleichen Milieu stammen. Das trägt zu einer Belebung und Reinigung von eigenen überkommenen und vielleicht überholten Ansichten bei. Es vermindert oder verhindert Vorurteile, Kastengeist, verknöcherte Unduldsamkeiten und die professionelle Deformation, die einem von dem jahrelang ausgeübten Beruf vielleicht geblieben ist. Dabei muss die Toleranz zwar bewusst, aber durchaus nicht überbordernd sein. Voraussetzung für gelungene Kommunikation ist natürlich auch eine ungezwungene, nicht betuliche, herzliche Gastfreundschaft. Bei den Holländern stehe, so berichtete man mir, stets eine gefüllte Kaffeekanne bereit. So kommt man sich nicht als ungebeten hereingeschneiter Gast vor, sondern so, als ob man stets und gerade im richtigen Augenblick willkommen wäre.

Summa summarum: Es muss nicht immer Egli und Filet de bœuf sein. Das sind eher erfreuliche Höhepunkte, die gleichwertig neben den sorgfältig gepflegten so bedeutsamen Beziehungen stehen, Beziehungen, die wie Pflanzen in unserm Lebensgarten wachsen und gedeihen, wenn wir sie hegen und pflegen.

*Eleonore Staub*